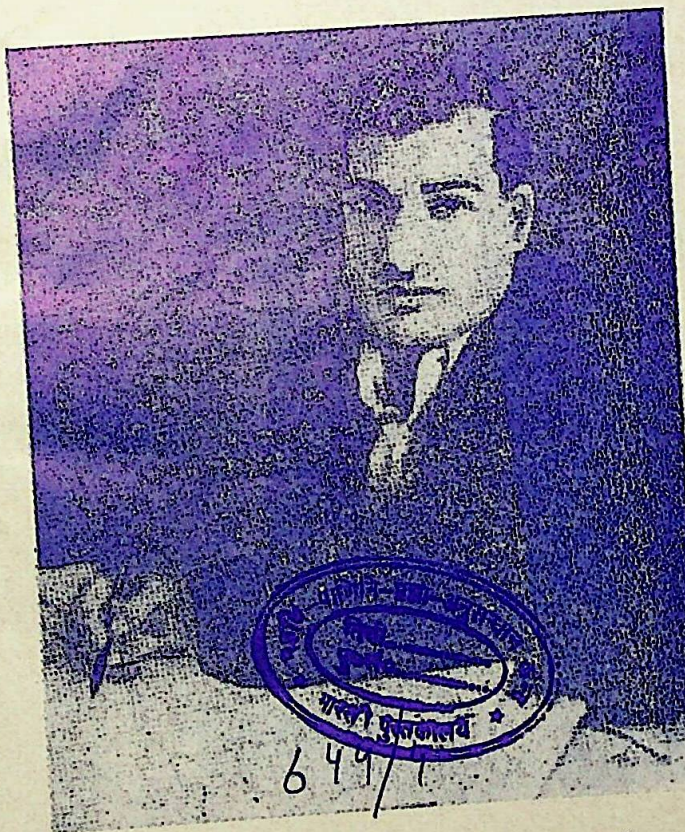
आयुर्वेदीय
...य-रक्षा-विज्ञानम्

धर्मेन्द्रनाथ शर्मा

बंसल (चन्द्रभान) चैरिटेबल ट्रस्ट
पीली कोठी, बाजार सीताराम
दिल्ली-११०००६

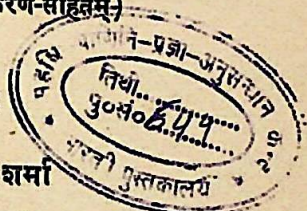
आयुर्वेदीय
स्वास्थ्य-रक्षा-विज्ञानम्

स्व० ला० चन्द्रभान बंसल (१९१६-१९५८)

बंसल (चन्द्रभान) चैरिटेबल ट्रस्ट
पीली कोठी, बाजार सीताराम, दिल्ली-११०००६

आयुर्वेदीय स्वास्थ्य रक्षा विज्ञानम्

(स्वस्थवृत्त-प्रत्यक्षीकरण-सहितम्)

लेखक :

धर्मेन्द्रनाथ शर्मा

शास्त्री, आयुर्वेदाचार्य धन्वन्तरि, ४ स्वर्ण तथा ७ रजत पदक प्राप्त

भूतपूर्व वाइस प्रिंसिपल

महर्षि दयानन्द शुद्ध आयुर्वेदिक कौलिज, टंकारा, जिला राजकोट

भूतपूर्व सीनियर लैक्चरार

आयुर्वेदिक एण्ड यूनानी तिब्बी कौलिज, करोल बाग, दिल्ली

भूतपूर्व परीक्षक

विश्वविद्यालय गुरुकुल काँगड़ी, हरिद्वार, जिला सहारनपुर

एवं

हिन्दू विश्वविद्यालय, बनारस

लेखक

आयुर्वेदीय शरीर-विज्ञानम् तथा चोटी का वैज्ञानिक महत्व

प्राप्ति-स्थान :

बंसल (चन्द्रभान) चैरिटेबल ट्रस्ट

पीली कोठी, बाजार सीताराम, दिल्ली

समर्पणम्

जिनके चरणों में बैठकर आयुर्वेद की शिक्षा प्राप्त की और जिन्होंने 'आयुर्वेदीय स्वास्थ्य-रक्षा-विज्ञानम्' पर अपनी अमूल्य सम्मति प्रदानकर मुझे प्रोत्साहित किया उन्हीं दोनों गुरुजनों को

श्री पं० हरिरञ्जन जी मजूमदार एम० ए०, वाइस प्रिंसिपल, आयुर्वैदिक एण्ड यूनानी तिब्बी कौलिज, दिल्ली एवं श्री पं० उपेन्द्र नाथ दास जी व्याकरण सांख्य तीर्थ, रजिस्ट्रार, आयुर्वैदिक एण्ड यूनानी तिब्बी कौलिज, दिल्ली और जिनको मैं अपना अग्रज मानता रहा और जिनकी अमूल्य सम्मति ने मुझे यह पुस्तक लिखने को उत्साहित किया उन दोनों

वैद्यराज श्री पं० मनोहरलाल जी शर्मा, प्रिंसिपल, बनवारी लाल आयुर्वेद महाविद्यालय, दिल्ली और भारत में प्रसिद्ध तथा आयुर्वेद के प्रकाण्ड पण्डित श्री पं० घनानन्द जी पन्त विद्यार्णव, दिल्ली के चरणों में यह पुस्तक सादर समर्पित है।

विदुषामनुचरः

धर्मेन्द्रः

दो शब्द

परम पूजनीय स्व० लाला चन्द्रभान जी बंसल की पुण्य-स्मृति में स्थापित बंसल (चन्द्रभान) चैरिटेबल ट्रस्ट देश में बढ़ती हुई अराजकता, अनुशासन-हीनता और अनेकानेक कुरीतियों को समूल नष्ट करके जन-जन में शुभ विचारों का उन्मेष करने के उद्देश्य से कार्य कर रहा है।

मई १९६३ में ट्रस्ट ने श्री कृपाराम बंसल उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की स्थापना की। इस विद्यालय में पाठ्यक्रमानुसार शिक्षा के साथ-साथ बालकों के शारीरिक व चारित्रिक विकास की ओर भी पर्याप्त ध्यान दिया जाता है।

सामाजिक क्षेत्र में ट्रस्ट अनेक साधनहीन विधवाओं को आर्थिक सहायता दे रहा है। गरीब परिवारों के बच्चों के लिए पुस्तकों और कपड़ों की व्यवस्था भी ट्रस्ट की ओर से की जाती है।

जन-मानस में सद्विचारों को कूट-कूट कर भरने के अभिप्राय से ट्रस्ट ने धार्मिक एवं सामाजिक पुस्तकों के मुफ्त वितरण की योजना बनायी है, जिसके अन्तर्गत दो पुस्तकें—'प्रभु-दर्शन' और 'प्रभु-चिन्तन' प्रेमी पाठकों को भेंट की जा चुकी हैं। इसी क्रम में यह तीसरी पुस्तक 'आयुर्वेदीय स्वास्थ्य-रक्षा-विज्ञानम्' प्रस्तुत की जा रही है।

लोक और परलोक बनाने के लिए स्वस्थ शरीर ही सर्वोपरि साधन है क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। यों तो स्वास्थ्य-रक्षा के सामान्य नियमों का थोड़ा-बहुत ज्ञान सभी को होता है किन्तु कुछ विशेष बातें बड़े-बड़े ग्रन्थों में ही छिपी पड़ी रहने के कारण सामान्य व्यक्तियों की पहुँच से बाहर रहती हैं और वे उनसे लाभ नहीं उठा पाते।

जन-साधारण को शारीरिक स्वास्थ्य का महत्व समझाने के हेतु ही हमारे विशेष आग्रह पर श्री पं० धर्मेन्द्रनाथ जी शास्त्री ने अपने गम्भीर अध्ययन के फलस्वरूप इस पुस्तक की रचना की। इसकी उपयोगिता के बारे में हम क्या कहें, वह तो आपको पुस्तक का प्राक्कथन पढ़ने से ही भली-भाँति ज्ञात होगी। श्री शास्त्री जी के हम विशेष आभारी हैं। साथ ही श्री महामाया प्रिण्टर्स, दिल्ली के अध्यक्ष श्री रामकृष्णदास जी 'रसिक' के प्रति भी हम कृतज्ञता प्रकट करते हैं कि उन्होंने विशेष मनोयोगपूर्वक परिश्रम करके पुस्तक को वर्तमान रूप दिया।

हमारा तो यही निवेदन है कि इस पुस्तक से आप स्वयं लाभ उठावें तथा अपने बच्चों को अभी से स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों का अभ्यास करावें। साथ ही अपने सम्पर्क में आने वाले अन्य सज्जनों को भी इसके द्वारा स्वास्थ्य-रक्षा की प्रेरणा देते रहें। तभी हम अपने प्रयास को सुफल समझेंगे।

विनीत :

सूरजभान बंसल

संस्थापक

बंसल (चन्द्रभान) चैरिटेबल ट्रस्ट
पीली कोठी, बाजार सीताराम,
दिल्ली-६

दीपावली
दिनांक २५-१०-७३

प्राक्कथन (आमुख)

श्री इन्द्रप्रस्थीय वैद्य सभा, दिल्ली ने ५ जून १९३५ की अन्तरंग समिति में यह प्रस्ताव पारित किया था कि जनसाधारण के स्वास्थ्य-लाभ के लिए श्री इन्द्रप्रस्थीय वैद्य सभा, दिल्ली किसी विद्वान वैद्य से स्वास्थ्य पर पुस्तक लिखवाकर और छपवाकर जनसाधारण को स्वल्प मूल्य में वितरित करे। इस प्रस्ताव के सर्वसम्मति से पारित हो जाने पर भी दिल्ली के किसी विद्वान वैद्य ने इस पर लेखनी नहीं उठाई। और जब एक वर्ष बीत गया तब मेरे मन में यह भावना जाग्रत हुई कि अगर कोई विद्वान स्वास्थ्य पर पुस्तक लिखने को तत्पर नहीं है तो मैं ही इस काम को पूरा करने का प्रयास करूँ। क्योंकि मैं भी उस समय श्री इन्द्रप्रस्थीय वैद्य सभा, दिल्ली की अन्तरङ्ग सभा का सदस्य था और पुस्तकाध्यक्ष के नाते पदाधिकारी भी था। जब मैंने इस कार्य-सम्पादन का संकल्प किया उस समय तक गत सौ वर्षों में विश्व में एक लाख से अधिक आधुनिक विज्ञान के मत से स्वास्थ्य पर पुस्तकें लिखी जा चुकी थीं और आयुर्वेद के प्रसिद्ध विद्वान भी ४० या ५० पुस्तकें लिख चुके थे। ऐसी विकट अवस्था में मेरा कुछ लिखना निरर्थक ही था। क्योंकि मैं लिखने का संकल्प कर चुका था, अतः साहस करके लिखना आरम्भ कर दिया। वेद, ब्राह्मण-ग्रन्थ, आरण्यक, उपनिषद्, स्मृतियाँ तथा पुराणों में आयुर्वेद का इतना विस्तृत वर्णन लिखा है जिसको पढ़कर मैं स्तब्ध रह गया। मैं इस अगाध भण्डार में से किसको लूँ और किसको छोड़ दूँ—यह कठिन हो गया। इसके लिए मुझे अनेक पुस्तकालयों की शरण लेनी पड़ी थी और लगभग छैसौ ग्रन्थों के पढ़ने के बाद यह पुस्तक लिखने में समर्थ हुआ। इस पुस्तक को लिखने में, अनुमान है, २ साल लगे होंगे। मैंने यह पुस्तक लिखकर १२ मार्च १९३८ को श्री इन्द्रप्रस्थीय वैद्य सभा,

दिल्ली की अन्तरङ्ग समिति में रख दी। उसी दिन अन्तरङ्ग समिति ने ४ विद्वान वैद्यों का निर्णायक-मण्डल बनाकर यह पुस्तक उसके सुपुर्द कर दी। उस निर्णायक-मण्डल में आयुर्वेदिक एण्ड यूनानी तिब्बी कौलेज, दिल्ली के आयुर्वेदिक विभाग के वाइस प्रिंसिपल आदरणीय श्री पं० हरिरञ्जन जी मजूमदार एम० ए० तथा इसी कौलिज के रजिस्ट्रार तथा आयुर्वेद के प्रसिद्ध विद्वान श्री पं० उपेन्द्रनाथ दास जी व्याकरण सांख्यतीर्थ थे। ये दोनों मेरे गुरु थे। इनके अलावा तीसरे विद्वान वैद्य श्री पं० मनोहरलाल जी शर्मा वैद्यराज प्रिंसिपल, बनवारीलाल आयुर्वेद विद्यालय थे। चौथे वैद्य जगत के ख्यातिनामा तथा प्रकाण्ड पण्डित श्री पं० घनानन्द जी पन्त विद्यार्णव थे। इन चारों विद्वान वैद्यों ने इस पुस्तक को आद्योपान्त पढ़ कर अपनी सम्मति में लिखा था कि यह पुस्तक इतनी उपादेय है कि यह पुस्तक जनसाधारण को ही नहीं अपितु वैद्यों को भी पढ़नी चाहिये तथा मेरी योग्यता के सम्बन्ध में बहुत बढ़ा-चढ़ाकर लिखा गया था, उसको यहाँ लिखना मैं अनुपयुक्त समझता हूँ। इस सम्मति में यह भी लिखा गया था कि यह पुस्तक श्री इन्द्र-प्रस्थीय वैद्य सभा, दिल्ली को यथाशीघ्र छपवाकर जनसाधारण में वितरित करनी चाहिये। काल की गति बड़ी विचित्र है। समय बीतते देर नहीं लगती। तभी श्री इन्द्रप्रस्थीय वैद्य सभा, दिल्ली का वार्षिक निर्वाचन ३० दिसम्बर १९३९ को होना निश्चित हो गया और इस सभा के १९४० के लिए सर्वसम्मति से श्री पं० हरिरञ्जन जी मजूमदार सभापति चुन लिये गये। मैं इस बार भी सभा का पुस्तकाध्यक्ष ही चुना गया। श्री पं० हरि-रञ्जन जी मजूमदार इस पद पर दो मास ही काम कर सके। उन्होंने ५ मार्च १९४० की अन्तरङ्ग सभा में अपना त्याग-पत्र दे दिया। अन्तरङ्ग सभा के मान्य सदस्यों ने उनसे प्रार्थना की कि वे अपना त्याग-पत्र वापस ले लें। जब वे त्याग-पत्र वापस लेने पर किसी भी प्रकार तैयार न हुए तब इस पद के लिए उन्होंने ही मेरा नाम प्रस्तुत किया जो सर्वसम्मति से स्वीकृत हुआ।

इस प्रकार १९४० के लिए श्री इन्द्रप्रस्थीय वैद्य सभा, दिल्ली का सभापति मैं चुन लिया गया। कुछ काल बाद ही फिर इस पुस्तक के छपवाने की बात अन्तरङ्ग सदस्यों ने उठाई। अगर मैं इसके छपवाने की आज्ञा प्रदान कर देता तब सभा का कोष रिक्त हो जाता और इस प्रकार मैं सभा के सब सदस्यों का कोपभाजन बनता। यह विचारकर मैंने इस पुस्तक के छपवाने की आज्ञा नहीं दी और यह पुस्तक ३२ वर्ष तक बिना छपे पड़ी रही। १९७२ में जब श्री नरेन्द्रनाथ जी, मन्त्री आर्यसमाज, बाजार सीताराम, दिल्ली किसी अपने घरेलू कारण से ८ मास के लिए बाहर चले गये थे तब समाज की अन्तरङ्ग ने उनकी जगह मन्त्रीपद का भार मुझे सौंप दिया था। तभी समाज के मान्य प्रधान श्री लाला सूर्यभान जी बंसल ने मुझसे 'प्रभु-दर्शन' पुस्तक का आमुख लिखने को कहा जिसे मैंने १९७२ में लिखकर दे दिया था। इस 'आमुख' को पढ़कर दिल्ली के प्रसिद्ध विद्वानों ने इसकी बड़ी सराहना की थी। तब श्री लाला सूर्यभान जी बंसल ने जन समाज के कल्याण के लिए मुझसे 'आयुर्वेदीय स्वास्थ्य रक्षा विज्ञानम्' लिखने की पुनः प्रार्थना इस शर्त पर की कि इनके गुरु आदरणीय श्री पं० ज्ञानचन्द्र जी बी० ए० अगर इस पुस्तक को छपवाने की आज्ञा प्रदान करेंगे तभी मैं इस पुस्तक को छपवा दूंगा। माननीय श्री पं० ज्ञानचन्द्र जी बी० ए० ने इस पुस्तक को बहुत उत्तम पाया और इसके छापने की आज्ञा श्री लाला सूर्यभान जी बंसल को प्रदान कर दी। मैं उन चारों निर्णायकों का तथा अपने परंमस्नेही माननीय श्री पं० ज्ञानचन्द्र जी बी० ए० का और आदरणीय लाला सूर्यभान जी बंसल का हृदय से कृतज्ञ हूँ जिनके सत्प्रयत्नों से तथा उनके ट्रस्ट के दान से यह पुस्तक छप सकी है। मैं श्री महामाया प्रिण्टर्स के मालिक श्री रामकृष्णदास जी 'रसिक' एम० ए०, साहित्यरत्न का भी आभारी हूँ जिनके अथक परिश्रम से यह पुस्तक प्रकाश में आई।

इस पुस्तक में ऐसा क्या लिखा है जो गत १०० वर्षों में नहीं लिखा गया।

इस पुस्तक में स्वास्थ्य-रक्षा के उपायों के अतिरिक्त शरीर किसे कहते हैं? इसमें रहने वाला आत्मा क्या है? मन क्या है? इन्द्रियाँ क्या हैं? धर्म, अर्थ और काम की परिभाषा क्या है? सत्व, रज और तम क्या हैं? इनसे शरीर में क्या हानि और लाभ होता है? काम, क्रोध, लोभ, मोह क्या हैं? ये शरीर में क्या हानि तथा लाभ पहुँचाते हैं? सूर्योदय से पूर्व उठने के जो लाभ लिखे हैं, उसका क्या कारण है? भोजन करने के ठीक तरीके क्या हैं? और गलत तरीके क्या हैं? बड़े त्यागी और तपस्वियों की सन्तान निकम्मी तथा दुराचारी, छली, कपटी की सन्तान उत्तम पैदा क्यों हो जाती है? गर्भ में बच्चा क्यों मरता है? ये सब बातें सप्रमाण "आयुर्वेदीय स्वास्थ्य रक्षा विज्ञानम्" के प्रत्यक्षीकरण में पढ़ियेगा।

भवतां वशं वदः

धर्मेन्द्रनाथः

आयुर्वेदीय
स्वास्थ्य रक्षा विज्ञानम्

समस्त भूतल के प्राणी सुख चाहते हैं और सुखी वही हैं जो स्वस्थ है। आप किन्हीं ऐसे २ प्राणियों को देखिये जिनमें से एक स्वस्थ और एक अस्वस्थ हो और उनसे ही पूछिये कि तुममें से कौन सुखी और कौन दुःखी है ? कौन अपना काम अच्छी तरह से और सुखपूर्वक कर सकता है और कौन नहीं ? निःसन्देह स्वस्थ मनुष्य ही सुखी हैं और वह ही अपने हरेक काम को बडी अच्छी तरह से कर लेता है। इसलिए हमको भी चाहिए कि हम सब स्वस्थ बनें जिससे अपना सब काम-काज भली प्रकार कर सकें। इसलिए स्वस्थ रहने के क्या तरीके हैं, और स्वस्थ मनुष्य कैसे रह सकता है ? यह सब जानना भी प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है। आइये, ये सब बातें हम आपको आयुर्वेदिक मतानुसार बताते हैं।

स्वस्थ मनुष्य के लक्षण

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

(सुश्रुत)

जिस मनुष्य में वातादि दोष बराबर हों और जिसमें अग्नि सम हो तथा धातु और मल की क्रिया बराबर हो तथा जिसकी आत्मा, इन्द्रिय और मन प्रसन्न हो उसको स्वस्थ कहते हैं।

स्वास्थ्य की रक्षा किसलिए करनी चाहिए ?

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
रोगास्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च ।। १ ।।
(चरक)

अतो रुग्यस्तनुं रक्षेन्नरः कर्मविपाकवित् ।
धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यत ।। २ ।।
(शारङ्गधरः)

भावार्थ—धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति के लिए मनुष्य को आरोग्यता प्राप्त करनी चाहिये और रोग का नाश करना चाहिये। इसलिए रोगों से शरीर की रक्षा करके मनुष्य को स्वस्थ रहना चाहिये। इसीलिए चरक सूत्र स्थान अध्याय ५ में लिखा है :—

सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम् ।।

सबको छोड़कर पहले शरीर की रक्षा करनी चाहिये। इसके रहने से ही मनुष्य धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति कर सकता है। इसके नष्ट हो जाने पर न धर्म ही

कर सकता है और न धन ही कमा सकता है और न संसार का उपभोग ही कर सकता है। फिर मोक्ष की तो बात ही क्या है ! शारङ्गधर में लिखा भी है :—

न जन्तु कश्चिदमरः पृथिव्यां जायते क्वचित् ।
अतोमृत्युरवार्यः स्यात्किन्तु रोगान्निवारयेत् ॥
(शारङ्गधरः)

भूमण्डल में पैदा होने वाला कोई अमर नहीं है। इसलिए मृत्यु अवश्यम्भावी है। किन्तु रोग की निवृत्ति मनुष्य को अवश्य करनी चाहिये। इसका तात्पर्य है कि अगर कोई मनुष्य यह विचार ले कि मैं पैदा हुआ हूँ तो मेरी मृत्यु अवश्य होगी, इसलिए वह कोई काम ही न करे तथा अपने स्वास्थ्य का भी ध्यान न रखे। वह संसार में कायर कहलाता है इसलिए मनुष्य को स्वास्थ्य का ध्यान अवश्य रखना चाहिये।

जीवन तथा स्वास्थ्य के लिए आवश्यक तत्व

वायु, जल, प्रकाश और भोजन।

हम शुद्ध वायु के बिना एक क्षण भी जीवित नहीं रह सकते। वायु जीवन और स्वास्थ्य के लिए सबसे उपयोगी वस्तु है। अगर एक क्षण के लिए भी वायु बन्द हो जाय तो भूतल के समस्त प्राणी तत्काल मर जायें। इसी

प्रकार जीवन और स्वास्थ्य के लिए जल भी उतना ही उपयोगी है जितना कि वायु। हम कुछ क्षण या दिन बिना जल के तो निकाल सकते हैं किन्तु वायु के बिना एक क्षण भी नहीं। जल और वायु हमारे शरीर के पोषक ही नहीं हैं। ये अपने साथ शरीर से घातक मलों को बाहर ले जाकर शरीर की रक्षा करते हैं। इसी प्रकार प्रकाश भी जीवन और स्वास्थ्य के लिए उपयोगी तत्व है। इसके बिना हमारे शरीर में न तो पाचन होगा और न शरीर का पोषण। भोजन के बिना भी हमारा शरीर नहीं चल सकता। इस कारण यह भी जीवन तत्व तथा स्वास्थ्य के लिए एक उपयोगी तत्व है।

शुद्ध वायु—यह हमें खुली जगह से प्राप्त हो सकती है। इसमें (विजातीय द्रव्य) दुर्गन्धित पदार्थ तथा धूल आदि से रहित का सेवन करना चाहिये।

शुद्ध जल—यह हमें नदी, तालाब, कुआँ तथा नलों द्वारा प्राप्त होता है। इसमें (विजातीयं द्रव्य) कोई दूसरा पदार्थ नहीं होना चाहिये, जैसे मिट्टी आदि।

शुद्ध प्रकाश—यह हमें सूर्य तथा चन्द्रमा से मिलता है। इसमें भी कोई (विजातीय द्रव्य) अन्य पदार्थ नहीं होना चाहिये, धूल आदि। जब आसमान में धूल या गर्द

चढ़ जाती है तब हमें स्वच्छ प्रकाश नहीं मिलता। अगर आकाश हमेशा धूल या गर्द-गुब्बार से घिरा रहे तो हम स्वच्छ प्रकाश नहीं पा सकते और तब हमारा स्वास्थ्य भी अच्छा नहीं रह सकता।

(दिनचर्या) प्रातःकाल किस समय निद्रा त्यागे

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेज्जीर्णाजीर्णं निरूपयन्।
रक्षार्थमायुषः स्वस्थो दर्पयोन विचक्षणः॥
मुखस्यालोकनं कुर्याज्जातवेगः समुत्सृजेत।
उदङमुखोमूत्रशकृद दक्षिणाभिमुखो निशि॥

(अष्टाङ्गसंग्रह सू० अ० ३)

भावार्थ—ब्रह्म मुहूर्त (सूर्योदय से २ घण्टा पूर्व निद्रा को छोड़ उठ बैठे और मल (टट्टी) तथा मूत्र (पेशाब) जावे। पाखाना और पेशाब जाकर हाथ और पैर धोने का विधान।

प्रक्षालनं हि पाण्योश्च पादयोः शुद्धिकारणम्।
मल श्रमहरं वृष्यं चक्षुष्यं राक्षसापहम्॥

(योगरत्नाकर)

पाखाना, पेशाब जाकर हाथ तथा पैरों को धोवे। इससे हाथ तथा पैरों का मैल साफ होता है और यह श्रम को नाश करके बल को बढ़ाता है और आँखों के लिए हितकर है।

दातुन करना

तत्रादौ दन्त पवनं द्वादशाङ्गुलमायतम् ।
कनिष्ठिकापरीणाहमज्वरे ग्रन्थितम व्रणम् ॥
अयुग्मग्रन्थि यच्चापि प्रत्यग्रं शस्तभूमिजम् ।
आपोत्थिताग्रं द्वौ कालौ सायं प्रातश्च बुद्धिमान् ।

(चरक सूत्र अ० ५)

इसके बाद अपनी सबसे छोटी अङ्गुली के बराबर मोटी १२ अंगुल लम्बी बिना गाँठदार, अच्छी भूमि में पैदा हुई पेड़ की सुबह और शाम दातुन करनी चाहिए।

दातुन किस वृक्ष की करनी चाहिये ?

अवेक्ष्युतंच दोषं च रसंवीर्यंच सर्वदा ।
कषायं मधुरं तिक्तं कटुकं योजयेन्नर: ॥
निम्ब तिक्तके श्रेष्ठः कषाये बब्बुलस्तथा ।
मधुको मधुरे श्रेष्ठः करञ्जः कटुके तथा ॥

(सुश्रुत चिकि० अ० २४)

मनुष्यों को ऐसे वृक्षों की दातुन करनी चाहिए जिन वृक्षों का रस कसैला, मधुर, कड़वा और चरपरा हो। इन रस वाले वृक्षों में भी नीम, बबूल महुआ, अथवा करञ्ज वृक्ष की दातुन करनी चाहिये।

दातुन के बाद जीभ साफ करनी चाहिये

जिह्वा निर्लेखनंरौप्यं सौवर्णं वार्क्षमेव च ।
तन्मलापहरं वक्रं मृदुश्लक्ष्णं दशाङ्गुलम् ॥ १ ॥

(सु० चि० अ० २४)

सोने और चाँदी की दस अंगुल लम्बी जिह्वी से जीभ साफ करनी चाहिए। इससे जीभ का मैल और मुँह का मल साफ होता है।

कुल्ला करना

गण्डूषमपाकुर्वीत शीतेन पयसा मुहुः।
कफ तृष्णा मलहरं मुखान्तः शुद्धिकारकम् ॥

(क्षेम कुतूहल)

ठण्डे जल से बार-बार कुल्ला करना चाहिये। इससे कफ का नाश होता है तथा प्यास नहीं लगती और मुख की शुद्धि हो जाती है।

कसरत करना

शरीर चेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था बलवर्धिनी।
देह व्यायाम संख्याता मात्रया तां समाचरेत ॥

(चरक)

व्यायाम करने से शरीर में स्फूर्ति तथा बल बढ़ता है। इसलिए अपने शरीर के बल के अनुसार नित्यप्रति व्यायाम करना चाहिये।

जो मनुष्य अपने शरीर के बल के अनुसार व्यायाम नहीं करते या अधिक करते हैं उन्हें अनेक रोग हो जाते हैं। इसमें नीचे का श्लोक प्रमाण है :

वयो बल शरीराणि देशकालाशनानि च ।
समीक्ष्य कुर्याद व्यायाममन्यथा रोग माप्नुयात् ॥ २ ॥

च० सु० अ० ७

हजामत

पौष्टिकं वृष्यमायुष्यंशुचि रूप विराजनम् ।
केशश्मश्रुनखादीनां कल्पनं सम्प्रसाधनम् ॥ १ ॥

(च० सू० अ० ५)

हजामत बनवाने से खूबसूरती आती है। शरीर पुष्ट होता है और आयु बढ़ती हैं। इसलिए हजामत अवश्य बनवानी चाहिये।

सिर में तेल मालिश

नित्यं स्नेहार्दशिरसः शिरः शूलं न जायते ।
न खालित्यं न पालित्यं न केशा प्रपतन्ति च ॥ १ ॥

(च० सू० अ० ५)

प्रति दिन सिर में तेल मालिश करने से सिर में न तो दर्द होता है और न सिर के बाल उड़ते हैं तथा सिर में गंज आदि रोग भी नहीं होते।

स्नान करना

स्नानं दाह श्रमहरं स्वेद कण्डूतृषापहम् ।
हृद्य मलहरं श्रेष्ठं सर्वेन्द्रिय विशोधनम् ॥

(सु० चि० अ० २४)

स्नान से दाह और श्रम की थकावट नाश होती है तथा खुजली और प्यास नष्ट होकर शरीर साफ हो जाता

है। स्नान करने से शरीर को सुख मिलता है और यह हृदय के लिए उपकारी है।

ठण्डे तथा गर्म जल से स्नान का विधान

शीतेन पयसा स्नानं रक्तपित्तप्रशान्तिकृत्।
अशिरस्कं तदुष्णेन बल्यं वातकफापहम् ॥ १ ॥

(योगरत्नाकर)

ठण्डे जल से स्नान करने से रक्त पित्त की शान्ति होती है। पित्त प्रधान मनुष्यों को ठण्डे जल से स्नान करना चाहिये। पित्त प्रधान मनुष्यों को सर्दी के दिनों में भी शीतल जल से स्नान करना चाहिये। वात कफ प्रधान मनुष्यों को सिर को छोड़कर सारा शरीर गर्म जल से साफ करना चाहिये। यानि सिर को छोड़कर बाकी स्नान गर्म जल से करना चाहिये। इससे बल की वृद्धि होती है। वायु तथा कफ-वाले मनुष्यों को गर्म जल से ही स्नान करना चाहिये।

उष्णेन शिरसः स्नानमहितं चक्षुषः सदा।
शीतेन शिरसः स्नानं चक्षुष्यमिति निर्दिशेत् ॥

(सु० चि० अ० २४)

गर्म जल सिर पर गेरकर स्नान करना हमेशा खराब है। इससे आँखें कमजोर होती हैं तथा आँखों की ज्योति नष्ट होती है। इसलिए प्रत्येक मनुष्य को सिर पर ठण्डा

जल गेर कर ही स्नान करना चाहिए। वायु तथा कफ प्रधान मनुष्यों को गर्म जल से स्नान करने का विधान है किन्तु उनको भी सिर पर ठण्डा जल ही गेर कर स्नान करना चाहिए और सिर को छोड़कर शेष शरीर गर्म जल से स्नान करना चाहिए। स्नान करके तौलिये से बदन पोंछ लेना चाहिये।

स्नानस्यान्तरं सम्यग् वस्त्रेण तनुमर्दनं।
कान्तिप्रदं शरीरस्य कण्डूत्वग दोष नाशनम्॥

(च० सू० अ० ५)

स्नान के बाद अच्छी प्रकार तौलिये या साफ वस्त्र से अपने शरीर को पोंछना चाहिये। इससे शरीर में खुजली आदि शान्त होकर खाल के दोष नष्ट हो जाते हैं और शरीर की कान्ति बढ़ जाती है।

साफ कपड़े पहनना

काम्यं यशस्यमायुष्यमलक्ष्मीघ्नं प्रहर्षणम।
श्रीमत्पारिषदं शस्तं निर्मलाम्बर धारणम्॥ १॥

(च० सू० अ० ५)

साफ और अच्छे वस्त्र पहनने से यश, आयु और लक्ष्मी की प्राप्ति होती है तथा दरिद्रता का नाश होता है। स्वच्छ वस्त्र धारण करने से काम की इच्छा तथा

प्रसन्नता प्राप्त होती है तथा वस्त्र सभा आदि की शोभा को बढ़ाते हैं।

गन्दे, मैले और खराब कपड़े कभी मत पहनो

कदापि न जनैः सद्भिर्धार्यं मलिनमम्बरम् ।
तत्तु कण्डू कृमिकरं ग्लान्यमलक्ष्मीकरं परम् ॥ १ ॥

(भावमिश्रः)

मनुष्यों को कभी भी मैले और गन्दे वस्त्र नहीं पहनने चाहिये। इससे खुजली तथा जूँ आदि पैदा होते हैं। जो हमेशा गन्दे और मैले वस्त्र पहिनते हैं उनसे भगवती लक्ष्मी जी दूर रहती हैं।

वासो न धारयेज्जीर्णं मलिनं रक्त मुल्वणम् ॥

(अ० सं०)

फटे तथा पुराने और गन्दे वस्त्र नहीं पहनने चाहिये तथा लाल वस्त्र भी नहीं पहनने चाहिये। मनुष्यों को चन्दन तथा सुगन्धित द्रव्यों से शरीर तथा वस्त्रों को सुवासित रखना चाहिये।

अञ्जन लगाना

यह नेत्रों को हितकर है और आँखों के रोगों को दूर करके नेत्रों की ज्योति को बढ़ाता है। इसलिये आँखों में सुर्मा लगाना चाहिये।

(सु० चि० अ० ५)

सन्ध्या करने से आरोग्यता

प्राणायामं प्रकुर्वीत सूर्योपासनमेव च ।
गायत्रीं च जपेत्पश्चादिष्टदेवस्य चार्चनम् ॥ १ ॥
न जातु रोगा जायन्ते फौप्फुसा भीमसम्मता ।
दीर्घञ्चायुर्भवत्येव प्राणायामपरस्य वै ॥ २ ॥
(वृन्दमाधव)

मनुष्यों को नियमपूर्वक सूर्योदय के समय सुबह और सूर्यास्त के समय शाम को प्राणायाम (नाक के द्वारा श्वास को अन्दर ले जाना तथा उसे बाहर निकालना और उसे कुछ समय अन्दर रोके रखना प्राणायाम कहलाता है) करना चाहिये । ऐसा करने से फुप्फुस (फेफड़े) के रोग नहीं होते । इससे मन शान्त, शरीर स्वस्थ तथा आयु लम्बी होती है ।

इस देश में कुछ मनुष्य समतल भूमि में रहते हैं। कुछ समुद्र और नदियों के किनारे बसते हैं। कुछ पहाड़ों पर बसते हैं। कुछ रेतीले स्थानों में रहते हैं। इस प्रकार हम भारतवासियों को ४ जगह रहने वाला विभक्त करते हैं (१) समतल भूमि में रहने वाले (२) समुद्र के किनारे बसने वाले (३) पहाड़ों पर रहने वाले और (४) रेतीले स्थानों में रहने वाले। इस प्रकार विभिन्न जलवायु में

पलने वालों का एकसा भोजन नहीं हो सकता । इस देश में

६ ऋतुएं हैं जिनको भारतवासी ३ जगह विभक्त करते हैं (१) जाड़ा (२) गर्मी (३) वर्षा। इन तीनों ऋतुओं में भारतवासियों का खाद्य पैदा होता है जो हमें ऋतु के अनुसार मिलता है। इसके बाद यह देश फिर दो भागों में विभक्त है जिसको हम (१) ग्रामीण जनता (२) शहरी जनता के नाम से पुकारते हैं। इन दोनों प्रकार के वासियों का रहन-सहन और भोजन भिन्न प्रकार का है। अगर ग्रामीण मनुष्य को शहर में कुछ समय रखा जाय तो उसका स्वास्थ्य अवश्य ही गिर जायेगा। इसी प्रकार शहरी मनुष्य का ग्राम में जाकर। इसलिए भोजन के वे तत्व जो सबके लिए ठीक एक से हैं उनका वर्णन कर देना अत्यन्त आवश्यक है। बाकी भोजन अपनी प्रकृति, आयु, बल, देश-काल के अनुसार करना आवश्यक है।

भोजन-व्यवस्था

भोजन कितनी बार और किस-किस समय करना चाहिये।

सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं श्रुतिचोदितम्
नान्तराभोजनं कुर्यादग्निहोत्रसमो विधि
विशुद्धे चोदगारे हृदिसुविमले वाते अनुसरति
तथान्नश्च द्धेयोक्षुदुपगमने कुऔच शिथिले
प्रदेपस्त्वाहारो भवति भिषजां कालः सतु मता
(सु० उ० अ० ६४)

भोजन सुबह और शाम सिर्फ दो बार करना चाहिये। प्रातःकाल का भोजन पाखाना, पेशाब, स्नान, सन्ध्यादि नित्य कर्मों के बाद १० बजे से १२ बजे के बीच कर लेना चाहिये। इसी प्रकार सायंकाल का भोजन ६ बजे से रात्रि के ८ बजे के बीच कर लेना चाहिये। इसमें प्रमाण :

रात्रौ तु भोजनं कुर्यात्प्रथम प्रहरान्तरे।
किञ्चिदूनं समश्नीयाद्दुर्जरं तत्र वर्जयेत् ॥ १ ॥
(भा०प्र०)

भोजन-विधान

हम पहले बता आये हैं कि हमारे शरीर में ७ धातुएँ हैं जिनके नाम—रस, रक्त, मांस, मेद, मज्जा, अस्थि और शुक्र हैं। इन्हीं सात धातुओं को जो-जो द्रव्य हमारे शरीर में पैदा करदें वही-वही द्रव्य हमारे शरीर के लिए उपयोगी है और उन्हीं को हमें खाना चाहिये क्योंकि इन्हीं सात धातुओं से हमारा शरीर बना है। इस कारण (१) रस बनाने वाले पदार्थ (२) रक्त बनाने वाले पदार्थ (३) मांस बनाने वाले पदार्थ (४) मेद बनाने वाले पदार्थ (५) मज्जा बनाने वाले पदार्थ (६) अस्थि बनाने वाले पदार्थ (७) शुक्र बनाने वाले पदार्थ हमें खाने चाहिये। इन पदार्थों के अलावा जल और लवण की अत्यन्त

आवश्यकता है जो ऊपर के ठोस पदार्थों को पतला बनादें। इसके अलावा ऐसे पदार्थों की भी अत्यन्त आवश्यकता है जो हमारे जीवन को लम्बा रखें। इस प्रकार हमारे भोजन में निम्न वस्तुओं की आवश्यकता है :—

आटा, दाल, शाक, लवण, जल, घृत, दूध, फल, मीठा।

आटा—	गेहूँ, चना, जौ, बाजरा, मक्का,	वायु-पित्त-कफ जनक मांस और मेद जनक तथा हड्डी (अस्थि) जनक
दाल	मूँग, उर्द, अरहर, मसूर मोठ	वायु-पित्त-कफ जनक मांस और मेद जनक
चावल	सब प्रकार के	वात और कफ जनक मांस मेद और वीर्यवर्धक
शाक	सब प्रकार के	वात पित्त कफ जनक जीवनीय शक्ति जनक (आयुवर्धक)
घृत	सब ही अधिकतर	कफ जनक वसा मज्जा जनक तथा वीर्यवर्धक (आयुवर्धक)
दूध	सब ही अधिकतर	वात कफ जनक अस्थि तथा शुक्र जनक वीर्यवर्धक (आयुवर्धक)

फल	सब ही अधिकतर	वात पित्त कफ जनक जीवनीय शक्ति वर्धक तथा आयुवर्धक
मीठा	सब प्रकार का अधिकतर	कफ जनक रस रक्त मांस मेद वर्धक
लवण	सब प्रकार के	पित्त जनक रक्तवर्धक
जल		कफ जनक जीवनीय शक्ति जनक

हम ऊपर बता आये हैं कि हमारे प्रति दिन के भोजन में आटा, दाल, शाक, लवण, जल, घृत, दूध, फल और मीठा अवश्य होना चाहिये। यह कितना-कितना होना चाहिये यह मनुष्य अपने बलाबल को विचार कर लें। साधारण मनुष्य के लिए आटा ६ छ०, दाल १ छ०, चावल १ छ०, शाक २ छ०, घृत १ छ०, दूध १ सेर, फल १ सेर, मीठा २ छ० और लवण १ माशा से २ माशे तक तथा जल ३ पाव से १ सेर तक। इसके अलावा हम भोजन के साथ कुछ मसाले इस्तेमाल करते हैं। ये जीवन के लिए कोई आवश्यक नहीं हैं। अगर हम इनको न भी खावें तब भी हम जीवित रह सकते हैं। वास्तव में ये मसाले, मिर्चें, खटाई आदि भोजन को स्वादिष्ट बनाते हैं और उस स्वादिष्ट भोजन को अगर हम नियमित लें तब ये भी

हमारे शरीर में अन्य पदार्थों के साथ मिलकर पाचन का अच्छा कार्य करते हैं। अगर ये मसाले कुछ अधिक मात्रा में हम खायें तो ये हमारे शरीर में अनेक रोग पैदा कर देते हैं। अतः अधिक तीक्ष्ण मसालों का हमें अपने भोजन में व्यवहार नहीं करना चाहिये।

नवीन वैज्ञानिक मत से भोजन (आहार-विचार)

अब हम अपने ऊपर के विचार को आज की वैज्ञानिक दृष्टि में तोलें तब हम अपने विचारों पर अधिक दृढ़ साबित होंगे। नवीन मत से प्रत्येक मनुष्य के भोजन में (१) प्रतनक (प्रोटीन) (२) वसा (३) कर्बोज (श्वेतसार या शर्करा) (४) जीवनीय तत्व तथा वानस्पतिकाम्ल और लवण तथा जल चाहिये। हम ऊपर के विचार में जो प्रकट कर आये हैं उससे अधिक सार हमें इस मत में नहीं मिलता। जिन द्रव्यों को हमारे पूर्वजन पहले इस्तेमाल करते थे आज का विज्ञान भी उन्हीं द्रव्यों को लेता है। प्रोटीन, वसा, कर्बोज आदि भी ७ ही धातुओं के पोषक हैं जिनको हमने अपने वाक्यों में बताया है।

भोजन-क्रम

पूर्वं मधुरमश्नीयात् मध्येऽम्ललवणौ रसौ ।
पश्चाच्छेषान् रसान् वैद्यो भोजनेष्ववचारयेत् ।।
आदौ फलानि भुञ्जीत दाडिमादीनि बुद्धिमान् ।
ततः पेयांस्ततो भोज्यान् भक्ष्याश्चित्रस्ततः परम् ।
घनं पूर्वंसमश्नीयात् केचिदाहुर्विपर्ययम् ।
आदावन्ते च मध्ये च भोजनस्य तु शस्यते ।। (सु)
घृत पूर्वं समश्नीयात्कठिनं प्राक् ततो मृदु ।
अन्ते पुनर्द्रवाशीतु बलाद्रोगेण मुञ्चति ।।

(भावमिश्र:)

भोजन करते समय पहले मीठी चीज खानी चाहिये । इसके बाद खट्टी, फिर नमकीन, फिर अन्य रसों वाली वस्तुएँ खानी चाहिये । फल भी भोजन के साथ ही खाने चाहिये । इसमें ऊपर का श्लोक प्रमाण है ।

घृत पहले, खाने के साथ खाना चाहिये और कठिन भोजन के द्रव्यों को पहले खाना चाहिये, फिर नरम पदार्थों को खाना चाहिये । ऐसा कुछ आचार्यों का मत है ।

भोजन कितना करना चाहिये

हीनमात्रमसन्तोषं करोति च बलक्षयम् ।
आलस्य गौरवाटोपसादांश्च कुरुतेऽधिकम् ।।

 (सुश्रुत)

थोड़ा भोजन करने से मन का सन्तोष नहीं होता और बल का नाश होता है और अधिक भोजन करने से शरीर में आलस्य, पेट का भारीपन होता है। इस कारण भोजन न तो अधिक ही करना चाहिये और न थोड़ा ही।

मट्ठा (तक्र)

भारत के ग्रामीण जनों का यह मुख्य पेय है। इसलिए हम मट्ठे के सम्बन्ध में शास्त्रीय विचार सप्रमाण दे रहे हैं।

न तक्रसेवी व्यथते कदाचिन्न तक्रदग्धा प्रभवन्ति रोगाः।
यथा सुराणाममृतं हिताय तथा नराणां भुवि तक्रमाहुः॥

(नि)

मट्ठा पीने वाला कभी बीमार नहीं होता। मट्ठे से हटाये गये रोग फिर कभी पैदा नहीं होते। जिस प्रकार अमृत देवताओं के लिए हितकर है उसी प्रकार मट्ठा मनुष्यों के लिए हितकर है। अतः भोजन में मट्ठा अवश्य इस्तेमाल करना चाहिये।

वात पित्त कफानुसार मट्ठे का विधान

वातेऽम्लं सैन्धवोपेतं स्वादुपित्ते सशर्करम्।
पिबेत्तक्रं कफेचापिव्योषक्षार समायुतम्॥ १॥

(सु० सू० अ० ४५)

वायु के रोगी को खट्टे मट्ठे में नमक गेरकर पीना चाहिये। पित्त के रोगी को मीठे मट्ठे में खाँड गेरकर पीना चाहिये। कफ के रोगी को नमक तथा बड़ी पीपल डालकर पोना चाहिये।

मक्खन (लौनीघृत)

संग्राहिदीपनं हृद्यं नवनीतं नवोधृतम्।
तद्धितं बालके वृद्धे विशेषादमृतं शिशोः॥

(यो० र०)

लौनीघृत संग्राहिदीपन तथा हृदय के लिए उपकारी है। खास तौर पर बालक, वृद्ध और छोटे बच्चों के लिए अत्यन्त लाभदायक है।

घृत

स्नेहानामुत्तमं शीतं वयसः स्थापनं परा।
सहस्रवीर्यं विधिभिर्घृतं कर्मसहस्रकृत्॥ १॥

(वाग्भट)

चिकने पदार्थों में घृत सबसे उत्तम है। यह आयु को बढ़ाता है। अगर घृत सही तरीके से खाया जाये तो अत्यन्त लाभदायक है।

खाना खाने के बाद निषेध कर्म

व्यायामं च व्यवायं च धावनं यानमेव च।
युद्धं गीतं च पाठं च मुहूर्तंभुक्त्वास्त्यजेत्॥ १॥

(भावमिश्रः)

भोजन के उपरान्त व्यायाम (कसरत करना दौड़ना, घोड़े आदि पर चढ़ना, युद्ध करना (लड़ना), गाना, पढ़ना, यह सब नहीं करना चाहिए।

सोने के लिए खाट कैसी हो

सुशय्या शयनं हृद्यं पुष्टिनिद्राधृतिप्रदम्।
श्रमानिलहरं वृष्यं विपरीतमतोन्यथा ॥

(भा० प्र०)

अच्छी खाट या सुन्दर पलङ्ग जो निवाड़ आदि से या बानों से अच्छा बुना हो और ठीक तौर पर कसा हुआ हो ऐसी खाट या पलङ्ग पर सोना हृदय के लिए हितकर है। शरीर को पुष्ट करता है। निद्रा या नींद अच्छी आती है। और धैर्य पैदा होता है। थकावट को दूर करता है और वायुनाशक है। अगर इस प्रकार की खाट या पलङ्ग न हो तो इसके विपरीत गुण होते हैं।

दिन में सोने का निषेध

दिवा मा स्वापसि (वेद)

दिन में मत सोओ।

दिन में सोने का विचार

दिवास्वापं न कुर्वीत यतोऽसौ स्यात्कफावहः।
ग्रीष्म वर्ज्येषु कालेषु दिवा स्वप्नो निषिध्यते ॥

(भा० प्र०)

गर्मी की ऋतु को छोड़कर दिन में कभी नहीं सोना चाहिए। दिन में सोने से कफ की वृद्धि होती है।

मानव-जीवन का लक्ष्य

खाना-पीना, सोना, मौज उड़ाना ही जीवन नहीं है। पेट पालना और समय व्यतीत करना तो पशु-पक्षी, कीट-पतंग भी जानते हैं। तब, यदि मनुष्य का क्रिया-कलाप भी इन्हीं सामान्य प्रवृत्तियों में सीमित रह जाये तो उसमें और निरे पशु में अन्तर ही क्या होगा ? हमारे शास्त्रों में चौरासी लाख योनियाँ बतायी गयी हैं जिनमें मानव परम प्रभु परमात्मा की सर्वश्रेष्ठ रचना है। खा-पीकर समय गँवा देना ही मानव-जीवन का उद्देश्य नहीं है।

मनुष्य में एक विशेष गुण है—धर्म। धर्म से रहित मनुष्य को पशु के समान बताया गया है—'धर्मेण हीनाः पशुभिः समानाः।' इसलिए धर्म-पालन मनुष्य का सबसे प्रमुख कर्त्तव्य है। धर्म-पालन का आधार है चरित्र। चरित्रवान व्यक्ति ही धर्म-पालन में दृढ़ रह सकते हैं। चरित्र को मानव-जीवन की सबसे बड़ी पूँजी बताया गया है। चरित्र विचारों से बनता है और विचारों का प्रभाव शरीर पर पड़ता है। शुभ विचारों वाले व्यक्ति का मन

सदा प्रसन्न और शरीर स्वस्थ रहता है। इस कारण मनुष्य को चरित्र-निर्माण बहुत सतर्कता-पूर्वक करना चाहिए। चरित्र का महत्त्व दर्शाने वाले कुछ विचार इस प्रकार हैं :

● जीवन की सबसे मौलिक वस्तु चरित्र है। चरित्रवान व्यक्ति सांसारिक वैभव प्राप्त न होने पर भी सुखी रहता है और चरित्रहीन व्यक्ति सदा दुःखी रहता है।

—गीता

● किसी राष्ट्र के उत्थान-पतन का कारण वहाँ के मनुष्यों का चरित्र होता है।

— महर्षि दयानन्द

● मनुष्य की विशेषता उसके चरित्र में है। चरित्र के कारण ही एक मनुष्य दूसरे से अधिक आदरणीय समझा जाता है।

—जवाहरलाल नेहरू

● शिष्टाचार शारीरिक सुन्दरता की कमी को पूर्ण कर देता है। वही व्यक्ति सर्वाधिक सुन्दर है जो अपने शिष्टाचार से दूसरों के हृदय पर विजय प्राप्त कर सकता है। शिष्टाचार के बिना सौन्दर्य का कोई मूल्य नहीं है।

—स्वेट मार्डेन

चरित्र दो चीजों से बनता है—आपकी विचार-धारा से और आपके अपने समय बिताने के ढंग से।

चरित्रवान व्यक्ति हो धर्म-पालन में सफल होता है और धर्म-पालन वह राज-पथ है जिस पर दृढ़ता-पूर्वक बढ़ते रह कर ही मनुष्य सुख और शान्ति का अनुभव करते हुए आत्म-साक्षात्कार कर सकता है।

शरीर-रक्षा और चरित्र-निर्माण के साथ ही मानव-जीवन में ईश्वर-प्रार्थना का भी विशेष महत्त्व है। कष्ट-निवारण और सुख-प्राप्ति के लिए इससे बढ़ कर दूसरा सरल और सुगम उपाय कोई नहीं है।

इतिहास पढ़ने वाले भली-भाँति जानते हैं कि हुमायूँ के बीमार पड़ने पर बाबर ने उसकी दीर्घायु के लिए ईश्वर से प्रार्थना की थी। प्रार्थना स्वीकार हुई और हुमायूँ को रोग से छुटकारा मिल गया।

इसी प्रकार की अन्य अनेक घटनाएँ प्रतिदिन प्रकाश में आती रहती हैं। शुद्ध मन से की गयी प्रार्थना असर दिखाये बिना नहीं रहती। स्वामी रामकृष्ण परमहंस का कथन है—'जब मन और वाणी एक होकर कोई चीज माँगते हैं तो उस प्रार्थना का जवाब मिलता है।' सन्त चार्ल्स फिल्मोर का विचार भी विशेष ध्यान देने योग्य है—'यदि हमें प्रार्थना का उत्तर न मिले तो समझ लो कि

प्रार्थना उचित मनोयोग से नहीं की गयी। विफलता परमात्मा की उपेक्षा के कारण नहीं, हमारी शिथिलता के कारण है।'

महर्षि दयानन्द सरस्वती का वचन है—'जैसे शीत से आतुर पुरुष का अग्नि के पास जाने से शीत निवृत्त हो जाता है, उसी प्रकार परमेश्वर की समीपता प्राप्त होने से भी सब दोष-दुःख छूटकर, परमेश्वर के गुण, कर्म, स्वभाव के सदृश जीव के भी गुण, कर्म, स्वभाव पवित्र हो जाते हैं। इसलिए परमेश्वर की भक्ति अर्थात् स्तुति, प्रार्थना और उपासना अवश्य करनी चाहिए।'

विश्ववन्द्य पूज्य महात्मा गाँधी इस युग के सुप्रसिद्ध प्रार्थना-परायण महापुरुष थे। उनके विचार में 'उपासना का अर्थ है—परमेश्वर के पास बैठना। बड़ों के पास बैठने का अर्थ है—तद्‌रूप बनना। परमेश्वर अर्थात् सत्य। अतएव सत्यरूप बनना 'उपासना' है। सत्य रूप बनने की तीव्र इच्छा करना, उसके लिए भगवान से विनती करना प्रार्थना है।' उन्होंने कहा था—'उपासना बुद्धि का नहीं, श्रद्धा का विषय है। उपासना करते-करते शुद्धता आती ही है—ऐसी श्रद्धा रखकर नित्य उपासना

करनी ही चाहिए। जिस प्रकार अन्न आदि से शरीर का पोषण होता है, उसी प्रकार उपासना से आत्मा पुष्ट होती है।......

'स्तुति, उपासना, प्रार्थना अन्ध-विश्वास नहीं, बल्कि उतनी अथवा उससे भी अधिक सच बातें हैं, जितना कि हम खाते हैं, पीते हैं, चलते हैं, बैठते हैं—ये सच हैं।.....असल में शरीर के लिए अन्न इतना जरूरी नहीं है, जितनी आत्मा के लिए प्रार्थना है; क्योंकि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए निराहार रहना अक्सर जरूरी होता है; परन्तु प्रार्थना का उपवास तो हो ही नहीं सकता।'

अतएव धर्म-प्रेमी बन्धुओ ! धर्म-ग्रन्थों में से अपनी रुचि और श्रद्धा के अनुसार कुछ प्रार्थनाएँ चुन लें और दैनिक प्रार्थना को आदत बना लें। फिर देखें, प्रार्थना का चमत्कार !

जो जैसा बोता है, वैसा ही काटता है। बबूल के पेड़ में आम नहीं लगते। भले लोगों की संगति मनुष्य को भला बना देती है और बुरों की संगति बुरा बनाये बिना नहीं रहती। हम भले ही बुरे कामों को गुप्त रूप से करें और छिपकर दुष्ट लोगों से सम्बन्ध रखें; किन्तु, समय आने पर ये बातें हमारे आचरण और चेहरे पर दिखाई दे ही जाती हैं।

—स्वेट मार्डेन

स्वास्थ्य की सार बातें

वेगान्न धारयेद्वातविण्मूत्र क्षवतृट्क्षुधाम् ।
निद्राकास श्रमश्वास जृम्भाश्रुचर्छ्दिरेतसाम् ॥
रोगाः सर्वेऽपि जायन्ते वेगोदीरण धारणै: ।

(वा० सू०)

पाद, पाखाना, पेशाब, छींक, प्यास, भूख, नींद, खाँसी, साँस-जँभाई, रोना, कै और वीर्य को कभी नहीं रोकना चाहिये ।

इमास्तु धारयेद्वेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च ।
साहसा नाम शस्तान मनो वाक्काय कर्मणाम् ॥ १ ॥
लोभ शोक भय क्रोध मानवेगान् विधारयेत् ।
नैर्लज्येर्ष्या तिरागाणामभिध्यायोश्च बुद्धिमान् ॥ २ ॥

(च० सू०)

इस लोक और परलोक के सुख को इच्छा करने वाले मनुष्यों को नीचे लिखे वेगों को रोकना चाहिये । अयोग्य रीति पर साहस, मन का वेग, वाणी का वेग, शरीर का वेग, कर्म का वेग तथा लोभ, शोक, भय, क्रोध, अभिमान इनके वेगों को रोकना चाहिये । बुद्धिमान को उचित है कि निर्लज्जता, ईर्ष्या, अत्यन्त राग इनको भी त्याग दे ।

नित्यं बाला सेव्यमाना नित्यं वर्धयते बलम् ।
तरुणी ह्रासयेच्छक्ति प्रौढोद्भावयते जराम् ॥ १ ॥

(मा० प्र०)

बाला स्त्री (१६ वर्ष की स्त्री) के साथ समागम करने से बल बढ़ता है। तरुणी (३२ वर्ष वाली स्त्री) के साथ समागम करने से शक्ति का नाश होता है और इससे ऊपर की उमर वाली स्त्री के साथ समागम करने से बुढ़ापा आता है।

नरो हिताहार विहार सेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।
दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवीय च भवत्यरोगः॥
मतिर्वचः कर्म सुखानुबन्धि सत्वं विधेयं विशदा च बुद्धिः।
ज्ञानं तपस्तत्परता च योगे यस्यास्ति तं नानुपतन्ति रोगाः॥ १॥
(च० शा० अ० २)

जो मनुष्य हित आहार और हित विहारों का सेवन करता है तथा सम्पूर्ण कार्यों को विचारकर करता है और विषयों में आसक्त नहीं होता तथा दान, समता, सत्य और क्षमा-परायण होता है और जो आप्तजनों का सेवन करता है वह सदा रोग-रहित रहता है।

जिस मनुष्य की मति, वचन, कर्म यह हितकर हो और मन अपने अधीन हो, बुद्धि स्वच्छ हो एवं ज्ञान, तपस्या तथा योग में चित्त लगा हुआ हो ऐसे मनुष्य पर रोग आक्रमण नहीं कर सकते।

आयुष्यं भोजनं जीर्णे वेगानां चाऽविधारणम्।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च साहसानां च वर्जनम्॥
(सु० चि० अ० २८)

वेग निग्रहजारोगा येशामले परिकीर्तिताः ।
इच्छस्तेषामनुत्पत्तिं वेगानेतान्न धारयेत् ॥ १ ॥
(च० सू० अ० ७)

वेगों के रोकने से जो रोग होते हैं उन रोगों के उत्पन्न करने वाले वेगों को ही रोकना नहीं चाहिये ।

दीर्घजीवी स्वस्थ मनुष्यों के अनुभव

(१) प्रातः सूर्योदय से पूर्व उठना चाहिये । इससे अच्छा स्वास्थ्य होता है ।

(२) नित्यप्रति वायु-सेवन (घूमना चाहिये) यह निश्चय ही स्वास्थ्यकर है ।

(३) तेल की प्रतिदिन मालिश करके स्नान करना चाहिये । इससे बल बढ़ता है ।

(४) इच्छानुकूल हितकर और पौष्टिक भोजन करना चाहिये । यह बल देता है ।

(५) चिन्ता करने से स्वास्थ्य बिगड़ता है । अतः चिन्ता का त्याग करो ।

(६) सीधी गर्दन और छाती तान कर चलना चाहिये । यह कार्य स्वास्थ्यकर है ।

(७) लेटकर पढ़ना नहीं चाहिये । इससे स्वास्थ्य खराब होता है ।

(८) स्त्रीप्रसङ्ग मास में एक बार करना चाहिये । यह बलकर और स्वास्थ्यप्रद है ।

(९) कपड़े साफ और सुन्दर पहिनने से मन प्रसन्न रहता है । इससे भी तन्दुरुस्ती बढ़ती है ।

(१०) अपने रहने का घर साफ खुला हुआ हवादार तथा रोशनी वाला होना चाहिये । इससे मन प्रसन्न और शरीर को सुख मिलता है । इसीलिए यह स्वास्थ्य-प्रद है

(११) कुछ कम खाना और गर्म खाना स्वास्थ्यवर्धक है ।

(१२) कम बोलना और सच बोलना आयुवर्धक और स्वास्थ्यकर है ।

(१३) भोजन के साथ फल खाना भी स्वास्थवर्धक है ।

(१४) स्वयं कमाकर खाना और उसी में प्रसन्न रहना मनुष्य को स्वस्थ बनाता है ।

(१५) कसरत करने से शरीर, प्राणायाम से फुप्फुस, सच बोलने से मन, और ईश्वर का चिन्तन गरीबों की सेवा और दान देने से आत्मा को शान्ति मिलती है ।

ऊपर लिखी सब बातें शखस्मृति तथा महाशंखस्मृति में लिखी हैं।

सन्ध्या के समय नहीं करने के काम

एतानि पञ्चकर्माणि सन्ध्यायां वर्जयेद्बुधः।
आहारं मैथुनं निद्रां सम्पाठं गतिसध्वनि ॥ १ ॥
भोजनाज्जायते व्याधि मैथुनादि गर्भवैकृतिः।
निद्रया निःस्वता पाठादायुर्हानिर्गतेर्भयम् ॥ १ ॥
(भा० प्र०)

ये पाँच काम सन्ध्या के समय (सूर्यास्त के समय) नहीं करने चाहिये—भोजन करना, स्त्री-सहवास करना, सोना, पाठ पढ़ना और रास्ता चलना। सन्ध्या के समय भोजन करने से रोग, मैथुन करने से गर्भ का बिगड़ना, सोने से शरीर का ढीलापन, पाठ करने या पढ़ने से आयु को हानि तथा रास्ता चलने से मार्ग का भय होता है।

मादक द्रव्य से हानि

जो द्रव्य तमोगुणी होने से बुद्धि को नष्ट करदे उसको मादक कहते हैं। इस कारण शराब, भाँग, चरस, गाँजा, सुलफा, अफीम, कोकीन, तम्बाकू, सिगरेट, बीड़ी, चंडू, मदक, ताड़ी नहीं पीनी चाहिये।

सिगरेट-तम्बाखू जहर हैं

इसमें निकोटिन नामी एक पदार्थ है जो विष है। निकोटिन इतना भयंकर विष है जिसकी १ बूँद में एक खरगोश ३ मिनट में मर जाता है। डा० भूसी तथा फ्रेंकलिन ने प्रयोगों से सिद्ध कर दिया है कि तम्बाकू के तेल की १ बूँद ५ मिनट में बिल्ली को मार डालती है। अब आप स्वयं विचार कर देखिये कि आप विष खाकर अपने जीवन को कैसे नष्ट कर रहे हैं।

(१) सूँघते समय तमाखू हवा का मार्ग रुद्ध कर देती है और दिमाग को बिगाड़ देती है।

— (डा० रश की राय)

(२) चुरुट तमाखू पीने से बुद्धि नष्ट होकर मनुष्य की अधर्म में प्रवृत्ति होती है। यह एक ऐसा नशा है जो कितने ही अंशों में शराब से भी बुरा है।

—डा० टी० एल० निकोलस की राय

मैं सदा इस टेव को जंगली, हानिकारक और गन्दी मानता हूँ। अब तक मैं यह न समझ पाया कि सिगरेट पीने का, तमाखू खाने का तथा हुलास सूँघने का इतना जबर-दस्त शौक दुनिया को क्यों है जबकि दारू और भाँग की तरह तमाखू भी खराब है। नीरोग रहने की इच्छा करने

वाले प्रत्येक मनुष्य को चाहिये कि वह तमाखू का व्यसन छोड़ दे।
—महात्मा गांधी की राय

भारतवर्षीय आर्यकुमार परिषद दिल्ली द्वारा वितरित "तमाखू का नशा" से उद्धृत

चाय में नशा है और जहर है

चाय में टेनिन नामक विष है जिसको डाक्टर्स मानते हैं।

आज भारत में चाय अमीर और गरीब सभी का पेय है किन्तु अमीर लोग खासकर चाय पीते हैं। इनकी बड़ी-बड़ी दावतें बिना चाय के नहीं होतीं। जिस प्रकार लोगों को भाँग, चरस और अफीम की आदत है उसी प्रकार अमीरों को प्रायः चाय की आदत है। चाय में एक प्रकार का हल्का नशा है। इसीलिए थके-माँदे लोग चाय पीने के बाद अपने को स्वस्थ समझते हैं। वास्तव में थकावट नशे के कारण दूर हुई है, न कि असली रूप में। जैसे थका हुआ घोड़ा चाबुक मारने से चलने लगता है उसी प्रकार चाय के नशे में मनुष्य काम करता रहता है। चाय पीने वाला इसे छोड़ नहीं सकता और इसके लिए ही तड़पता है। इसी कारण यह नशीली चीज है। चाय से शरीर में कोई लाभ नहीं होता और न इसकी शरीर को दूध व लवण आदि की तरह आवश्यकता है बल्कि चाय पीने वालों में से अधिकांश का हाजमा बिगड़कर मन्दाग्नि हो जाती है।

प्राय: देखा जाता है कि चाय पीने वालों को अधिकतर ब्लडप्रेशर होता है। दिल और दिमाग के रोगियों को तो चाय छोड़नी ही पड़ती है। चाय बनाने में मनुष्य का जो समय खर्च होता है और कोयले आदि में जो धन व्यय होता है उसको समय और धन का दुरुपयोग ही कहना चाहिये। आप हाईजीन [स्वास्थ्य की पुस्तक] में भी चाय को नशीली वस्तुओं में पावेंगे। इसलिए इस नशीली और बुरी वस्तु का आप भी इस्तेमाल छोड़ दें।

कुछ स्वास्थ्य - सूक्तियाँ

हमारे देहात में अनेक कहावतें सुनने को मिलती हैं, जो ग्रामवासियों के ज्ञान और अनुभव की परिचायक हैं। उनमें से स्वास्थ्य-रक्षा सम्बन्धी कुछ कहावतें देखिए :—

प्रातःकाल खटिया ते उठिके, पिअई तुरन्ते पानी।
कबहूँ घर माँ बैद न अइहै, बात घाघ कै जानी॥

कितनी सच्ची बात कही गई है कि प्रातःकाल सोकर उठते ही शौच जाने से पहले कोई पानी पी ले तो उसके घर में कभी भी वैद्य, डाक्टर नहीं आयेंगे। ठीक ही तो है —स्वास्थ्य ही नियामत है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए क्या कार्य करने चाहिए और क्या नहीं—इसका वर्णन इस प्रकार किया गया है :

आँख में अञ्जन, दाँत में मञ्जन, नित कर, नित कर, नित कर ।
कान में तिनका, नाक उँगली, मत कर, मत कर, मत कर ॥

भोजन किस ऋतु में, कैसा और कितना करना चाहिए, यह बात भी महत्वपूर्ण है । किस ऋतु में हमें क्या खाना चाहिए, यह भी सुन लीजिए :—

सावन ब्यालू जब इक कीजे, भादों में फिर नाम न लीजे ।
क्वार मास के दोनों पाख, प्यारे देह, जुगुति सों राख ।
जब तुम लेऊ दिवलिया बारि, तब तुम खाइयो बिरियाँ चारि ।

सावन मास में दिन में एक बार भोजन करना चाहिए । भादों में शाम को कभी भोजन न करें । आश्विन में दोनों समय भोजन करें, लेकिन कम खायें और बड़ी होशियारी से अपने शरीर की रक्षा करें । जब कातिक में दीवाली बीत जाये, तब ऐसा मौसम आ जाता है कि चार बार खाने पर भी कोई नुकसान नहीं होता । इसका पालन करने से किसी तरह का रोग नहीं होता ।

भोजन के उपरान्त क्या करना चाहिए :—

खाइ के सूते बाऊँ । काहे के बैद बसावें गाऊँ ॥

अर्थात् भोजन के पश्चात् बाईं करवट लेटें तो क्यों बीमार हों ? और क्यों वैद्य को गाँव में बसावें ?

भोजन गरम तथा ताजा करना चाहिए । बासी रोटी खाने वालों की गति इन पंक्तियों में सुनिए :—

साधु वैदासी, चोर के खाँसी, प्रेम विनासै हाँसो।
घघा उनकी बुद्धि विनासै, खाए जो रोटी बासी ॥

जिस तरह साधु को वासना और चोर को खाँसी नष्ट करती है, उसी तरह से बासी रोटी खाने वालों की बुद्धि भी नष्ट हो जाती है।

चैत्र मास में नीम बेसहनी, बैशाख में खाए जड़हनी।
जेठ मास जो दिन में सोए, ओकर जर असाढ में रोए।
सावन हरैं, भादों चीत, क्वार मास गुड़ खायउ मीत।
कार्तिक मूली, अगहन तेल, पूस में करै दूध से मेल।
माघ मास घिऊ खिचरी खाय, फागुन उठि के प्रात नहाय।
जो यह बारह करै बनाय, ता घर वैद्य कभी न जाय।

चैत्र में नीम, वैशाख में चावल, जेठ में दिन का सोना, श्रावण में हरैं, भादों में चित्रक चावल, क्वार में गुड़, कार्तिक में मूली, अगहन में तेल, पौष में दूध, माघ में घी खिचड़ी और फागुन में हर रोज प्रातः स्नान—ये सब ठीक हैं, जिनका पालन हर व्यक्ति को करना चाहिए। इसके अलावा यह भी कहा जाता है :—

चैत चना, वैशाखे तेल। जेठे शयन, असाढ़े खेल ॥

चैत में चना, वैशाख में तेल, जेठ में दोपहर का सोना और आषाढ़ में खेलना तन्दुरुस्ती के लिए हितकर है।